

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095



Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : DP.02.01/5.0/ 1301 /2019
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 14- Mei 2019

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-3 Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Fani Sainuka NIM .1603000122	- Pengetahuan tentang PHBS

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 20 s/d 25 Mei 2019
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SD Negeri 4 Kebonagung Kec.Pakisaji Kab.Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Tapriadi, SKM.MPd
NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 4 Kebonagung Kec.Pakisaji Kab.Malang

Lampiran 2. Daftar Hadir Penelitian

**DAFTAR SISWA KELAS V
SD NEGERI 4 KEBONAGUNG**

KLS : 5

NO	NAMA SISWA	L/P	TANDA TANGAN	KETERANGAN
1	Eka Aril Rahmad Dani	L	1. <i>Aeng</i>	
2	Fabian Firmansah	L	2. <i>Fabian</i>	
3	Mochamad Agustyan Pratama	L	3.	
4	Muhammad Ryenis Rizky Firdaus	L	4. <i>Derry</i>	
5	Maulana Susanto	L	5.	
6	Dendy Desta Ardiansya	L	6. <i>Dendy</i>	
7	M. Erza Perdana Putra	L	7. <i>Erza</i>	
8	Rizal Chandra Maulana	L	8. <i>Rizal</i>	
9	Bilgis Safitri Rahma	P	9. <i>Bilgis</i>	
10	Elnando Brian Wibowo P	L	10. <i>Elnando</i>	
11	Essa Bayu Sambodo	L	11. <i>Essa</i>	
12	Fandyka Ahmad Faiz	L	12. <i>Fandyka</i>	
13	Faturohman	L	13. <i>Faturohman</i>	
14	Feby Valentina	P	14. <i>Feby</i>	
15	Jeniar Indriani	P	15. <i>Jeniar</i>	
16	Keysa Safira Monique	P	16. <i>Keysa</i>	
17	Moch. Junaidi Setiawan	L	17. <i>Moch</i>	
18	Mochamad Maulid Risky	L	18. <i>Maulid</i>	
19	Nayla Cantika Putri	P	19. <i>Nayla</i>	
20	Rafi Iwan Saputro	L	20. <i>Rafi</i>	
21	Shinta Nurul Latifa	P	21. <i>Shinta</i>	
22	Alvin Setiyo Pambudi	L	22. <i>Alvin</i>	
23	Amelia Sufa Ananda Putri	P	23. <i>Amelia</i>	
24	Aryamas Panji Asmoro Bangun	L	24. <i>Aryamas</i>	
25	Hesti Fadillah Wahyuning Tia	P	25. <i>Hesti</i>	
26	Nasha Faizal Alif Januar	L	26.	
		26		

Wali Kelas 5



Achmida Sufiati Utami, S.Pd.SD
NIP. 197104072005012008

Kepala Sekolah
SD NEGERI 4 KEBONAGUNG



Winarsih, S.Pd
NIP. 19710507111979072003

Lampiran 3. Master Tabel Penelitian

SDN 4 KEBON AGUNG KEC. PAKISAJI, KAB. MALANG									
No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia (thn)	Nilai Awal	Interprestasi	Nilai <i>pre-test</i>	Interprestasi	Nilai <i>Post-Test</i>	Interprestasi
1	E.A.R.D	L	13	40	Kurang	50	Kurang	70	Sedang
2	F.F.D	L	12	40	Kurang	55	Kurang	75	Sedang
3	M.R.R.F	L	11	65	Sedang	70	Sedang	80	Sedang
4	D.D.A	L	13	45	Kurang	60	Kurang	85	Sedang
5	M.E.P.P	L	11	40	Kurang	55	Kurang	75	Sedang
6	R.C.M	L	12	45	Kurang	55	Kurang	85	Sedang
7	B.S.R	P	11	50	Kurang	60	Kurang	90	Baik
8	E.B.W.P	L	11	50	Kurang	65	Sedang	85	Sedang
9	E.B.S	L	11	45	Kurang	60	Kurang	70	Sedang
10	F.A.F	L	11	50	Kurang	55	Kurang	80	Sedang
11	F.C.K	L	11	50	Kurang	60	Kurang	70	Sedang
12	F.V.A	P	12	50	Kurang	50	Kurang	75	Sedang
13	J.I.Y	P	10	45	Kurang	55	Kurang	70	Sedang
14	K.S.M	P	11	35	Kurang	50	Kurang	75	Sedang
15	M.J.S	L	12	40	Kurang	55	Kurang	70	Sedang
16	M.M.R	L	11	45	Kurang	60	Kurang	75	Sedang
17	N.C.P	P	11	50	Kurang	60	Kurang	80	Sedang
18	R.I.P	L	11	45	Kurang	50	Kurang	80	Sedang
19	S.N.L	P	10	45	Kurang	60	Kurang	80	Sedang
20	A.S.P	L	12	45	Kurang	50	Kurang	85	Sedang
21	A.S.A.P	P	12	45	Kurang	55	Kurang	80	Sedang
22	A.M.Z	L	13	40	Kurang	50	Kurang	65	Sedang
23	F.M.K	L	12	45	Kurang	55	Kurang	75	Sedang

Lampiran 4. Hasil Uji Statistik

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Perlakuan	23	50	70	56.30	5.269
Post Perlakuan	23	65	90	77.17	6.365
Valid N (listwise)	23				

Normalitas

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test Perlakuan	.206	23	.012	.878	23	.009
	Post-Test Perlakuan	.155	23	.157	.944	23	.219

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre Perlakuan - Post Perlakuan	-20.870	6.851	1.429	-23.832	-17.907	-14.609	.000	

Lampiran 5. Dokumentasi kegiatan

Menjelaskan materi PHBS



Menjelaskan Pengisian Kuesioner



Lampiran 6. Satuan Penyuluhan

Judul kegiatan : Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
Pokok Bahasan : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Sekolah
Sasaran : Siswa Kelas V SD Negeri 4 Kebonagung Kec.
Pakisaji Kab. Malang
Hari/tanggal : Jumat / Mei 2019
Durasi (waktu) : 30 Menit
Tempat : Ruang Kelas V

I. Tujuan Intruksional Umum

Meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa- siswi SD N 4 Kebonagung Kab. Malang.

II. Tujuan Intruksional Khusus

1. Siswa mampu menjelaskan pengertian perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar setelah dilakukan penyuluhan
2. Siswa mampu menjelaskan indikator apa saja yang termasuk dalam perilaku hidup bersih dan sehat
3. Siswa mampu menjelaskan manfaat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar setelah dilakukan penyuluhan
4. Siswa mampu menjelaskan dampak jika tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar setelah dilakukan penyuluhan
5. Siswa mampu menjelaskan contoh perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dengan benar setelah dilakukan penyuluhan

III. Materi

1. Menjelaskan pengertian perilaku hidup bersih dan sehat
2. Menjelaskan cara mencuci tangan yang baik dan benar
3. Menjelaskan jajan yang sehat dan aman
4. Menjelaskan bahaya merokok
5. Menjelaskan penggunaan jamban yang bersih dan sehat
6. Menjelaskan manfaat olahraga
7. Menjelaskan pentingnya membuang sampah
8. Menjelaskan manfaat penimbangan berat badan dan tinggi badan secara rutin.

IV. Proses Penyuluhan

1. Pembukaan (5 menit)

- Mengucapkan salam pembuka dan perkenalan .
- Menanyakan kabar dan dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan penyuluhan secara umum.
- Membagikan *pre-test*.

2. Materi (30 menit)

Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur meliputi :

1. 7 langka mencuci tangan.
2. Konsumsi Jajanan Sehat
3. Bahaya Merokok
4. Jamban Bersih dan Sehat
5. Olahraga Teratur
6. Menimbang dan mengukur berat badan serta tinggi badan secara rutin
7. Membuang sampah pada tempatnya

3. Penutup (5 menit)

- Melakukan review materi dengan cara membagikan *post-test*
- Memohon maaf dan terima kasih
- Salam penutup

V. Metode

Menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

VI. Alat Peraga

No.	Nama alat	Jumlah
1	Komputer	1 buah
2	Lsd	1 buah

VII. Evaluasi

Memberikan *pre-test* dan *post-test*

Lampiran 7. Materi Penyuluhan

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang berupa tindakan dan dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu atau kelompok dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Sasaran dari program PHBS merupakan seluruh elemen masyarakat, yang bertujuan untuk menjaga, memelihara, melindungi kesehatan setiap individu.

2. 7 Indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

a) Cuci Tangan 7 langkah

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir dapat mencegah menyebarnya bibit-bibit penyakit (Kemenkes RI, 2010). Selain menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, mencuci tangan yang baik dilakukan dengan mencuci telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku. Setelah membas tangan dengan air, tangan juga harus dikeringkan menggunakan tisu atau kain yang bersih. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dilakukan :

1. Sebelum dan sesudah menyiapkan makanan
2. Sebelum dan sesudah makan
3. Sebelum dan sesudah dari toilet
4. Sesudah menutup hidung, batuk, dan bersin
5. Setelah menyentuh hewan, pakan ternak atau kotoran hewan
6. Sesudah menyentuh sampah

(Centers for Disease and Prevention, 2015)

b) Konsumsi Jajanan Sehat

1) Pengertian makanan jajanan

Depkes RI (2001) makanan mempunyai pengertian sebagai segala sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tubuh sehat. Pengertian jajanan sehat adalah jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh, jajanan yang aman yaitu bebas dari bahaya fisik, bahaya kimia, dan bahaya biologis.

2) Ciri-ciri jajanan tidak aman

- a. Mengandung pewarna :
 - Makanan berwarna sangat cerah dan mencolok
 - Warna tidak merata
 - Menimbulkan bekas warna pada kulit atau lidah dan susah dihilangkan.
 - b. Mengandung pemanis
 - Makanan / minuman terasa sangat manis dan meninggalkan rasa pahit di lidah
 - Terasa gatal di tenggorokan setelah makan/minum
 - c. Mengandung (boraks/formalin)
 - Pada bakso, tahu dan mie tekstur kenyal, pada krupuk tekstur renyah, warna lebih mengkilat, tidak lengket, tidak mudah rusak atau busuk.
 - d. Makanan yang mengandung MSG dapat menyebabkan kerusakan otak, menghambat kecerdasan.
- c) Bahaya Merokok
- a. Penyakit akibat bahaya merokok bagi kesehatan

Menurut Kemenkes (2015), banyak sekali zat kimia dan racun yang terdapat dalam sebatang rokok. Sehingga dapat menyebabkan banyak penyakit antara lain :

 1. Penyakit paru-paru
 2. Penyakit impoten
 3. Penyakit lambung
 4. Resiko stroke
 - d) Jamban Bersih dan Sehat

Penggunaan jamban sehat, dilakukan berkaitan dengan pencegahan penyebaran bibit penyakit serta pencemaran lingkungan. Jamban yang sehat merupakan jamban yang tertutup dengan ventilasi udara yang cukup serta memiliki ketersediaan air bersih yang cukup (Kemenkes RI, 2010).
 - e) Olahraga Teratur

Olahraga dan aktifitas fisik, selain memperhatikan asupan makanan hendaknya juga harus memperhatikan pengeluaran atau pemanfaatan energi dari tubuhnya sehingga ia harus beraktifitas fisik dan berolahraga,

yang diimbangi dengan istirahat. Setiap individu melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari (Kemenkes RI, 2011).

f) Menimbang dan mengukur berat badan serta tinggi badan secara rutin
Menurut Kemenkes (2015) Menimbang dan mengukur berat badan teratur dimaksudkan untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama pada masa pertumbuhan. Hal ini juga sebagai monitor untuk kesehatan. Lakukan penimbangan teratur secara rutin.

g) Membuang sampah pada tempatnya

Membuang sampah di tempatnya sangat penting agar sekolah terlihat bersih dan rapi. Sekolah harus menyediakan tempat sampah di setiap ruangan. Pastikan bahwa bak sampah utama bebas dari lalat dan serangga, dapat menampung sampah dengan baik, tidak menimbulkan bau, dan jarak minimalnya dari area sekolah maupun sumber air bersih adalah sepuluh meter (Dewi, 2007). Sampah dapat dibersihkan dengan cara-cara sebagai berikut :

- Membersihkan sampah organik. Sampah organik adalah sampah yang dapat dimakan oleh zat-zat organik di dalam tanah, maka sampah organik dapat dibersihkan dengan mengubur dalam-dalam sampah organik tersebut, contoh sampah organik; Daun-daun, tumbuhan, ranting tumbuhan, akar-akar tumbuhan.
- Membersihkan sampah non organik. Sampah non organik adalah sampah yang tidak dapat hancur (dimakan oleh zat organik) dengan sendirinya, maka sampah non organik dapat dibersihkan dengan membakar sampah tersebut dan lalu menguburnya

Sampah yang tidak dibersihkan atau dibiarkan menumpuk mengakibatkan timbul berbagai macam penyakit dan pencemaran air tanah serta polusi udara, serta salah satu penyebab banjir (Riesti,2016)

Lampiran 8. Kuesioner Pre Test dan Post Test

Nama : Nilai :

Kelas : Materi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang dianggap benar.

Soal Pre Test dan Post Test

1. Apa kepanjangan dari PHBS?
 - a. Perilaku hidup baik dan sehat
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Perilaku baik dan bersahaja
 - d. Perilaku hidup baik dan bersahaja
2. Kapan sebaiknya kita mencuci tangan?
 - a. Sebelum dan sesudah makan
 - b. Setelah mandi
 - c. Setelah tidur
 - d. Sebelum tidur
3. Pengertian cuci tangan....
 - a. Proses secara mekanis melepaskan kotoran dari kulit tangan dengan menggunakan sabun
 - b. Proses secara mekanis melepaskan kotoran dari kulit tangan dengan menggunakan air mengalir dan air hangat
 - c. Proses secara mekanis melepaskan kotoran dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir
 - d. Proses secara mekanis melepaskan kotoran dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air hangat
4. Ada berapa langkah cuci tangan yang baik dan benar?
 - a. 4 langkah
 - b. 3 langkah
 - c. 8 langkah
 - d. 7 langkah

5. Jajan yang baik adalah?
 - a. Jajan yang bersih dan aman
 - b. Jajan yang aman dan sehat
 - c. Jajan yang sehat dan bersih
 - d. Jajan yang bersih, aman, dan sehat
6. Dibawah ini adalah ciri-ciri jajanan yang tidak aman kecuali ?
 - a. bersih,aman dan sehat
 - b. Mengandung pewarna dan pemanis
 - c. Mengandung boraks
 - d. Mengandung MSG
7. Contoh jajan yang bersih adalah?
 - a. Makanan dipinggir jalan yang terkena debu
 - b. Makanan yang dibungkus, ditutup, bebas debu, dan lalat
 - c. Makanan yang dihinggapi lalat
 - d. Makanan yang sengaja tidak ditutup
8. Dibawah ini jamban yang memenuhi syarat yaitu?
 - a. Jamban leher angsa
 - b. Jamban cemplung
 - c. Jamban di sungai
 - d. Jamban dipasir
9. Siswa membuang sampah pada tempatnya, termasuk?
 - a. Perilaku hidup baik dan sehat
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Perilaku baik dan bersahaja
 - d. Perilaku hidup baik dan bersahaja
10. Menurut adik-adik bagaimana membuang sampah yang benar?
 - a. Membuang sampah di kali/ sungai
 - b. Membuang sampah di selokan
 - c. Membuang sampah di tempat sampah
 - d. Membuang sampah di jalan raya
- 11.Sampah terbagi atas 2 macam sebutkan?
 - a. Organik
 - b. Anorganik dan organik
 - c. Kering
 - d. Basah

12. Apa yang adik-adik ketahu tentang sampah?
- Sampah adalah semua benda sisa aktifitas manusia yang sudah tidak terpakai
 - Barang berharga yang dimiliki oleh masyarakat
 - Sampah adalah semua benda sisa aktifitas manusia yang sudah tidak terpakai lagi tetapi dapat diolah menjadi barang yang bermanfaat
 - Barang berharga yang dapat dijual
13. Apa akibat dari merokok?
- Pusing
 - Mual
 - Panas
 - Kanker paru-paru
14. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang perokok pasif?
- Perokok pasif menghirup secara langsung asap rokok
 - Perokok pasif menghirup secara tidak langsung asap rokok
 - Perokok pasif tidak memiliki dampak negatif
 - Perokok pasif berusia 10 – 7 tahun
15. Yang termasuk dalam olahraga adalah?
- Tidur
 - Membaca
 - Senam
 - Duduk
16. Olahraga yang banyak menggunakan kaki adalah
- Bola basket
 - Bola kaki/ sepak bola
 - Kasti
 - Bola voli
17. Menurut adik-adik aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari minimal berapa menit ?
- 30 menit
 - 20 menit
 - 40 menit
 - 60 menit
18. Kapan kita menimbang berat badan?
- Sebulan sekali

- b. 2 bulan sekali
- c. 3 bulan sekali
- d. 4 bulan sekali

19. Kapan sebaiknya kita mengukur tinggi badan?

- a. Setiap hari
- b. Sebulan sekali
- c. 2 bulan sekali
- d. 3 bulan sekali

20. Alat mengukur berat badan adalah?

- a. Dacin
- b. Timbangan daging
- c. Timbangan injak
- d. Timbangan tepung

Lampiran 9. Kunci Jawaban

1. B
2. A
3. C
4. D
5. D
6. A
7. B
8. A
9. B
10. C
11. B
12. A
13. D
14. A
15. C
16. B
17. A
18. A
19. D
20. C